

日	曜	献立名		食 品 名						アレルギー食材
				赤(血や肉になる)		緑(体の調子を整える)		黄(熱や力になる)		
		主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん	揚げだし豆腐のきのこあんかけ 切干大根のソース炒め さつま汁	豆腐 ベーコン とり肉 みそ	牛乳	人参 ピーマン	えのきだけ しめじ もやし 切干大根 玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん さつまいも	油	
3	火	コッペパン	鶏肉のマスタード焼き マカロニサラダ コーンポタージュ◎	とり肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	コッペパン 米粉 パン粉 マカロニ じゃがいも	和風ドレッシング バター◎ 生クリーム◎	牛乳、バター、生クリーム◎(コーンポタージュ)
4	水	ごはん	イワシの生姜煮◆ ごまあえ● 野菜のみそ煮 ゆずヨーグルト◎	イワシ◆ ぶた肉 大豆 厚揚げ 赤みそ	牛乳 ゆずヨーグルト◎	人参 小松菜	キャベツ 大根 こんにゃく 生姜	ごはん 砂糖 里芋	ごま●	魚◆(イワシの生姜煮) ごま●(ごまあえ) ゆずヨーグルト◎
5	木	はちみつパン	ささみカツ カラフルサラダ もずくスープ	とり肉 豆腐	牛乳 もずく	人参	カリフラワー きゅうり コーン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	はちみつパン パン粉 砂糖	油	
6	金	ごはん	千草焼き★ おひたし 大漁鍋◆ みかん	卵★ サケ◆ すりみ◆ 焼き豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	もやし 白菜 こんにゃく えのきだけ ねぎ みかん	ごはん 砂糖		卵★(千草焼き) 魚◆(大漁鍋)
9	月	ひじきごはん	アジフリッター◆※2個 昆布あえ 冬野菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 とり肉 みそ アジ◆ オキアミ※	牛乳 昆布 ひじき	人参	干し椎茸 枝豆 キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 小麦粉 里芋 砂糖	油	魚◆、オキアミ※(アジフリッター)
10	火	ミニコッペパン	タンドリーチキン◎ 和風スパゲッティ 白菜とコーンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト◎	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン	ミニコッペパン スパゲッティ	油	ヨーグルト◎(タンドリーチキン)
11	水	ごはん	ゆで卵★ 海藻サラダ ハヤシライス アセロラゼリー	卵★ ぎゅう肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 アセロラゼリー	油 ごま油	ゆで卵★
12	木	揚げパン	ウインナー2本 パインサラダ ミネストローネ	きな粉 ぶた肉 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	トマト アスパラガス	キャベツ きゅうり パイン缶 セロリ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油	
13	金	ごはん	サケの塩焼き◆ のりあえ かぼちゃのそぼろ煮	サケ◆ とり肉 厚揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 かぼちゃ	もやし 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース	ごはん 砂糖 でんぷん	油	魚◆(サケの塩焼き)
16	月	ごはん	春巻き ナムル 豚肉と豆腐のうま煮	ぶた肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	もやし 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	ごま油 油	
17	火	ごはん	豚肉のスタミナ炒め ボイル野菜 わかめスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 赤パプリカ ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ こんにゃく きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖	油	
18	水	ごはん	たまご焼き★ ビーフンソテー うすくず汁 りんご▼	卵★ ベーコン 豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ りんご▼	ごはん でんぷん ビーフン	油	卵★(たまご焼き) りんご▼
19	木	米粉パン	イカと大豆のケチャップがらめ 射水市産キャベツのサラダ クリームスープ◎	イカ 大豆 ウインナー 白いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 米粉 でんぷん じゃがいも	油 バター◎ 生クリーム◎	牛乳、バター、生クリーム◎(クリームスープ)
20	金	冬至の日献立		ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ かぶ ゆず 大根	ごはん パン粉	油	りんご▼(かぼちゃひき肉フライ)
		ごはん	かぼちゃひき肉フライ▼ ゆずあえ 冬至の根菜汁 スイートポテト	油揚げ		かぶの葉 小松菜 かぼちゃ		れんこん 干し椎茸 ねぎ ごぼう	ごはん パン粉 スイートポテト	
23	月	クリスマス献立		とり肉 ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン グリンピース	ごはん 砂糖	油	バター◎(チキンライス) 乳成分◎、卵★(クリスマスデザート)
		チキンライス◎	もみの木型ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメスープ クリスマスデザート◎★	ぶた肉 ベーコン ひよこ豆		赤パプリカ 黄パプリカ ブロッコリー		カリフラワー キャベツ しめじ	でんぷん クリスマスデザート◎★	
24	火	ミニコッペパン	キビナゴのクリスピー揚げ◆3尾 即席漬け 肉うどん	キビナゴ◆ ぎゅう肉 油揚げ	牛乳	人参	白菜 きゅうり 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ミニコッペパン 米粉 うどん	油	キビナゴ◆(キビナゴのクリスピー揚げ)

食物アレルギーの対応について
次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。
卵・卵製品・・・★ 乳製品・・・◎ エビ・カニ・・・※
魚類・・・◆ ごま・・・● りんご、バナナ、もも・・・▼
(注) パンには印は付いていませんが、乳(脱脂粉乳)が含まれています。

3学期の給食開始日は
1月8日(水) です。

※献立は都合により変更になることがあります。